

Frühjahrsputz nicht nur für den Körper

Der Frühling ist die Zeit des Neubeginns und des Erwachens der Natur. Er ist seit alters her die Zeit der körperlichen Regeneration und der Stoffwechselaktivierung. Unsere Vorfahren wußten noch mehr als wir, daß sie mit Ausleitungs- und Entschlackungskuren dem Körper und dem Immunsystem wieder auf die Sprünge helfen mußten.

Früher war der Winter die Zeit der Ruhe und der Trägheit. Viele Arbeiten konnten nicht verrichtet werden und man besann sich auf seine feinhandwerklichen und künstlerischen Fähigkeiten.

Dieser „Winterschlaf“, diese Winterruhe ist uns leider etwas abhandengekommen. Die meisten empfinden die Zeit vor Weihnachten und um den Jahreswechsel als ganz besonders hektisch, weil wir es nicht mehr gewohnt sind ein paar Gänge runter zuschalten. So powern wir uns leider nur zu oft aus bis über unsere Grenzen. Häufig sind dann Januar und Februar, in denen unser Körper durch grippale Infekte eine Notbremse zieht.

Jetzt zum beginnenden Frühjahr ist es für uns notwendig ein bißchen Frühjahrsputz zu halten, um die über den Winter angesammelten Stoffwechselschlacken wieder loszuwerden und um den Körper auf Trab zu bringen.

Daß der Körper diese Aktivierung der Ausscheidungs- und Stoffwechselorgane braucht, zeigt sich in der berüchtigten Frühjahrsmüdigkeit.

Günstigster Zeitpunkt für eine Frühjahrskur ist allgemein die Zeit nach dem Vollmond. Nach dem Vollmond ist der Körper auf Ausscheidung eingestellt.

Müdigkeit, Lustlosigkeit, Gereiztheit, Abgeschlagenheit und schnelle Erschöpfung können unter Umständen wochenlang anhalten. Die Frühjahrsmüdigkeit tritt besonders bei frühem Wärmeeinbruch mit Luftdruck- und Luftfeuchtigkeitsschwankungen auf.

Als Ursachen werden bioklimatische Einflüsse, Vitamin C Verarmung und eine Umstimmung im hormonellen System diskutiert.

Welche Möglichkeiten gibt es nun, die über den Winter angefallenen Stoffwechselschlacken abzubauen und auszuscheiden?

Welche Möglichkeiten hat der Körper überhaupt zur Reinigung?

- a. **Nieren** -Das Blut wird gefiltert und die harnpflichtigen Substanzen werden ausgeschieden.
- b. **Darm** - Stoffwechselschlacken und unverdauliche Reste aus dem Organismus werden entfernt. Die gallengängige Stoffe werden über den Kot abgesetzt.
- c. **Haut** - Abtransport über den Schweiß
- d. **Schleimhaut** - z.B. Nasenschleimhaut – Schnupfen, Scheidenschleimhaut – Ausfluss

- e. **Lunge** - Kohlendioxidabgabe – Sauerstoffaufnahme. Sind die anderen System überfordert wird auch über die Atemluft abgegeben z.B. der Diabetiker riecht nach Aceton oder der Leberkranke nach den süßlichen Lebergiften
- f. **Milz und Lymphknoten** - filtern Stoffwechselschlacken aus der Lymphflüssigkeit
- g. **Gebärmutter** - monatliche Regelblutung

Den Körper im Frühjahr reinigen durch:

1. Ernährung

Vitaminreiche Ernährung mit viel Salat, Gemüse und Obst
Basenreiche Ernährung, um der Übersäuerung im Körper entgegen zu wirken
Bitterstoffe in Salat, Tee und Gemüse zur Anregung von Galle und Leber.

Durch Bitterstoffe wird die Produktion von Verdauungsfermenten im Darm angeregt, der Gallefluss gefördert und dadurch eine allgemeine Entlastung geschaffen. Mit der Gallenflüssigkeit scheidet der Körper Medikamente, andere Abbauprodukte des Stoffwechsels und die in der Leber abgebauten Hormone aus.
Gleichzeitig erfolgt eine Aktivierung der Leber, da sie stärker durchblutet wird.

Bittermittel / Amara fördern aber auch die Magensekretion, verbessern die Zirkulation in den Bauchorganen, wirken herzkräftigen und allgemein tonisierend

z. B. Endivie, Chicoree, Artischocke (Fettverdauung), Löwenzahn
Auch Trennkost ist eine gute Möglichkeit den Körper zu entlasten

2. Körperliche Bewegung an der frischen Luft und dabei gutes tiefes Atmen

3. Bäder oder Sauna

4. Ausleitungsverfahren wie Aderlass und Schröpfen

5. Fasten

Heilfasten hat einen gesundheitlichen und einen spirituellen Aspekt
Es geht um heil werden = ganz = gesund. Man denke auch an Heiland, Heil und Segen.
Eine Möglichkeit in die Tiefen der Existenz einzudringen
Verschiedene Fastenformen sind möglich: klassisches Heilfasten, Dinkelfasten, Basenfasten

6. Die Wohnung ausmisten – denn wie oben so unten , wie außen so innen